

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММ КАК МОТИВИРУЮЩЕГО ФАКТОРА
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ**

Сегодня слово «фитнес» знакомо каждому. Фитнес стал неотъемлемой частью жизни всех тех, кто заботится о своем здоровье и хочет отлично выглядеть. Фитнесом занимаются тысячи людей, о нем говорят, пишут, спорят; кто-то на этом делает деньги и карьеру, кто-то посвящает этому свое свободное время.

Само слово произошло от английского глагола «to be fit», что в переводе означает «соответствовать», «быть в хорошей форме». Ну а в точном переводе с английского «fitness» означает «соответствие». Фитнес подразумевает соответствие различных спортивных упражнений, занятий и других способов улучшения здоровья, корректировку фигуры для общего укрепления организма. Это – не спорт, потому что спорт предусматривает профессиональные занятия, нацеленные на достижение лучших результатов. Эта оздоровительная методика позволяет изменить формы тела и его вес, а также надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранной диетой. Фитнес – не только физические упражнения, но и определенный образ жизни, наполненной осознанием победы над собой, чувством радости и гордости своими успехами. Фитнес – это образ жизни, ведущий к физическому и ментальному здоровью человека.

Реальный объем двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья. Физическое воспитание студентов рассматривается как составная часть общей системы их образования и воспитания. Оно призвано поддерживать высокую работоспособность студентов на протяжении всего периода обучения в вузе, прививать им необходимые знания и навыки в области физкультурного образования, обеспечивать дальнейшее всестороннее физическое развитие.

В связи с тем, что учебная нагрузка студента высока (включающая как аудиторные занятия, так самостоятельную подготовку) у большинства из них отмечается дефицит движений в режиме дня. Малоподвижное положение отражается на функционировании многих систем организма студента, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной, что ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозговой деятельности: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если известны эти закономерности, и они учитываются при построении процесса физического воспитания.

С целью совершенствования процесса физического воспитания в вузе необходимо максимальное привлечение студентов к физкультурно-оздоровительным занятиям, основанным на наиболее популярных видах двигательной деятельности, в частности с использованием различных фитнес-программ. Эти увлекательные и полезные занятия оздоровительной физической культурой способны увеличить эмоциональный фон, высокую общую и моторную плотность занятия, в конечном итоге улучшая эффективность процесса обучения в целом. Занятие с такой направленностью может получить наиболее высокий рейтинг среди студенческой молодежи.

В пространстве современного молодежного социума понятие «фитнес» сегодня приобретает статус общественнозначимого явления, формирующего личность на основе нормативно-ценностной системы принципов здорового образа жизни, психофизического самосовершенствования, целенаправленной подготовки и адаптации к учебной и профессиональной деятельности [1, с. 32–33; 2, с. 12; 4, с. 10].

Интерес молодежи к фитнес-программам обусловлен доступностью, эффективностью и эмоциональностью составляющих ее основу средств оздоровительного фитнеса, в числе которых – физические упражнения избирательной направленности с использованием инновационных программ и технологий, компоненты здорового образа жизни, диагностика физического состояния и т. д.

По мнению Е. Г. Сайкиной и Г. Н. Пономарева [4, с. 10] фитнес относится к предметной области физической культуры, поскольку формирует специальные знания, развивает двигательные способности и умения, определяющие физическую дееспособность и здоровье человека на основе использования инновационных подходов, средств, методов, оборудования, инвентаря и условий проведения занятий. Формирование востребованного в молодежной среде общественнозначимого явления – фитнес с активным созданием новых соматопсихических и социокультурных приоритетов, требует от специалистов физического воспитания внедрения новых педагогических технологий для решения специфических задач приобретения студентами современных физкультурных знаний, развития необходимых двигательных умений, навыков и способностей, положительного мотивационно-ценностного отношения к занятиям.

По мнению ученых – В. К. Бальсевича, Н. Ф. Вишняковой, Л. Е. Ворфоломеевой, Т. Ю. Крутевич, Л. И. Лубышевой, И. В. Переверзево, Н. А. Пономарева, С. А. Сычова, А. А. Томенко – обязательным условием продуктивной инновационной деятельности преподавателей физического воспитания является разработка и использование педагогических инноваций – «конечного результата внедрения новшеств с целью улучшения объекта управления и получения должного эффекта» [3, с. 176]. Свое выражение инновационная деятельность находит в разработке и внедрении новых технологий организации процесса физического воспитания студентов в период формирования личностно-ориентированного образования, осуществления перехода от обязательных учебных программ к отдельным вариативным форматам.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания студенческой молодежи конкретизируется в интенсивно развивающихся фитнес-технологиях. В этом контексте понятие «технология» охватывает парадигмальные основы специальных знаний и практического опыта реализации физкультурно-оздоровительного потенциала различных (как традиционных, так и новых, как правило, инновационных) форм двигательной активности с использованием современных способов их педагогического обеспечения и контроля [2, с. 8].

По мнению В. И. Григорьева [1, с. 27], фитнес-технологии – это совокупность научно-обоснованных способов и методических приемов, нацеленных на повышение оздоровительного процесса, удовлетворение потребностей студентов в двигательной активности, формирование положительных эмоций, позитивного отношения к здоровому образу жизни, социальной успешности. Таким образом, понятие фитнес-технологии – это с одной стороны, процесс использования разнообразных средств физического воспитания с оздоровительной целью, с другой – научная дисциплина, которая разрабатывает и совершенствует основы методики физкультурно-оздоровительных занятий. На практике физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов внедряются через различные фитнес-программы как формы двигательной активности, специально организованные в границах групповых занятий. Они могут иметь оздоровительно-кондиционную направленность для снижения риска развития заболеваний, достижения и

поддержания должного уровня физического состояния, или способствовать развитию двигательных способностей с целью спортивного совершенствования.

Таким образом, фитнес, как современное общественно-значимое явление студенческой молодежи, требует от специалистов физического воспитания разработки и внедрения новых педагогических технологий, которые рассматриваются в широком смысле как совокупность средств и методов воспроизведения теоретически обоснованных процессов обучения и воспитания, позволяющих успешно реализовывать поставленные образовательные цели. Инновационная педагогическая технология, являясь основной частью системы образования, связанной с дидактическими процессами, средствами и организационными формами обучения, отвечает на традиционный вопрос «как учить» с одним существенным дополнением – «как учить современно и результативно». Ориентируясь на нормативно-ценностную систему приоритетов фитнес-культуры молодежи, педагогам необходимо уделять особое внимание разработке фитнес-технологий, в которых реализуются принципы оздоровительной направленности физического воспитания студентов.

1. См.: Григорьев В. И., Давиденко Д. Н., Малинина С. В. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие. СПб.: Изд-во СПб. ГУ-ЭФ, 2010. 228 с.

2. См.: Зинченко В. Б., Усачов Ю. О. Фитнес-технологии в физическом воспитании : учеб. пособие. Киев: НАУ, 2011. 152 с.

3. Переверзева И. В. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального развития преподавателей по физическому воспитанию в вузе. Ульяновск: Ул.ГТУ, 2011. 225 с.

4. См.: Сайкина Е. Г., Пономарев Г. Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Теория и практика физической культуры : науч.-теор. журнал. 2011. № 8. С. 6–10.

УДК 616.2:613.71

Л. Б. Артемьева, О. С. Рогов

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ БРОНХО-ЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Заболевания органов дыхания (ОД) в настоящее время занимают четвертое место в структуре основных причин смертности населения, а их «вклад» в снижение трудоспособности и инвалидизацию населения еще более значителен. Для воспалительных заболеваний бронхо-легочной системы стала более характерна склонность к затяжному хроническому течению, раннее присоединение аллергических осложнений. Заболевания ОД, характеризующиеся подобным затяжным течением, периодически обостряющиеся, не поддающиеся полному излечению и полному восстановлению функциональных возможностей дыхательной системы, специалисты объединяют под общим названием «хронические неспецифические заболевания легких» (ХНЗЛ). К ним относятся хроническая пневмония, хронический бронхит, бронхоэктатическая болезнь, пневмосклероз, эмфизема легких, бронхиальная астма.

Студенты – это наиболее динамичная общественная группа, которая находится на этапе формирования социальной и физической зрелости, хорошо адаптируется к факторам

© Артемьева Л. Б., Рогов О. С., 2014